CIARA MOLINA

Emociones expresadas, emociones superadas

Una guía para lograr el equilibrio psicológico a través de la gestión de nuestras emociones



Ciara Molina

Emociones expresadas, emociones superadas

Una guía para lograr el equilibrio psicológico a través de la gestión de nuestras emociones

zenith

Primera edición: octubre de 2013
Primera edición en esta presentación: abril de 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-17017-4
Depósito legal: B. 5958 - 2017
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

PIENSA, SIENTE, ACTÚA

Como psicóloga, estoy acostumbrada a trabajar los malestares emocionales una vez éstos se han apoderado de la persona que los padece, pero ¿por qué conformarse con tratar los síntomas y sus consecuencias pudiendo prevenirlos? Confucio, pensador chino, decía: «Dale un pescado a un hombre y lo alimentarás un día. Enséñale a pescar y lo alimentarás toda su vida». Ésa es mi pretensión con *Emociones expresadas, emociones superadas*, enseñaros a pescar en el mar emocional.

A lo largo de los años, muchos pacientes o usuarios de mi espacio virtual Ciara Molina Psicóloga Emocional me habían comentado que por mucho que leyesen libros de autoayuda conocían muy bien la teoría, pero no lograban su aplicación práctica. Algunos bromeaban con la idea de que les redactase una especie de guía o libro de cabecera al que pudiesen acudir en momentos de tensión emocional. Pues bien, hoy ha llegado el día de hacer realidad sus peticiones en agradecimiento a lo valientes y generosos que han sido por abrir sus corazones, dejando atrás sus miedos.

El primer interrogante que se me planteó al empezar a escribir este libro fue qué espero conseguir al final de su lectura. Tuve clara la respuesta: seguridad, confianza y valor para aceptarse, conocerse y relacionarse con los demás de una manera emocionalmente saludable.

Cogeremos como referencia la premisa en la que se basa la psicología cognitivo-conductual, con la que me identifico: «Lo único que determina que mi estado emocional sea uno u otro es el pensamiento. Así como pienso, siento y, por consiguiente, así como siento, me comporto». Es decir, *pienso, siento y actúo.* Aunque no siempre es así, esta corriente psicológica nos invita a conocer de una forma clara y sencilla cómo es el patrón de comportamiento del ser humano.

Teniendo esto en cuenta, podemos afirmar que el responsable único de mis emociones soy yo mismo, no el entorno, ni las circunstancias, sino la interpretación que yo hago de ellos. El pensamiento interpreta lo que ve según sus creencias y experiencias vividas, y esto produce una respuesta emocional que desembocará en una conducta determinada. Por tanto, lo que pensamos, sentimos y hacemos forma parte de un todo indivisible que se retroalimenta constantemente, de tal manera que cualquier cambio que se produzca en algún eslabón de la cadena supondrá una modificación en los otros dos.

Con la interpretación que hacemos de la vida, la mente activa toda una serie de mecanismos de defensa para sobrevivir. Ésta no soporta las incertidumbres, entonces crea, fantasea, idea para encontrar una respuesta. No importa si la respuesta que obtenemos es cierta o no, lo que importa es resolver el conflicto emocional y avanzar conductualmente en el proceso de adaptación al entorno.

Si toda la vida he creído que no tengo la habilidad suficiente para relacionarme con los demás, es probable que cuando se me presenten situaciones sociales como reuniones, citas o exposiciones en público se activen en mi interior pensamientos negativos del tipo «si me muestro ante los demás se darán cuenta de que no soy una persona válida», que harán que me sienta emocionalmente devastado, generando con ello sensaciones de ansiedad, estrés y tristeza.

Lo que hace la psicología cognitiva es ayudar a la persona a reconocer sus patrones de pensamiento para poder modifi-

car su estado de ánimo y aplicarlo de forma positiva en su conducta o comportamiento.

Pensamientos positivos o negativos, tú eliges

Como hemos podido comprobar, el pensamiento, la parte cognitiva de nuestra mente, es el inicio de todo. Forma parte de una compleja maquinaria mental que nunca descansa, pero con una capacidad muy valiosa: su plasticidad. ¿Qué significa que la mente sea plástica? Significa que entrenándola podemos hacer con ella lo que queramos. Sabiendo esto, ¿por qué no utilizarla para sacar el máximo beneficio?

Los pensamientos negativos generan una enorme cantidad de malestar, su manifestación común es la ansiedad. La mente se encuentra ante un conflicto al que no sabe dar solución y los mecanismos de alerta de nuestro cerebro se activan dando lugar a sensaciones físicas y mentales poco agradables. Éstas provocan un desequilibrio en nuestro comportamiento armonioso, desde cambios de hábitos hasta pérdida de control sobre la realidad, sensación de tristeza, irritabilidad y, sobre todo, alteraciones psicosomáticas (malestares estomacales, tensión cervical, mareos, etc.), hasta llegar a creer que no vamos a sobrevivir a la situación emocional que se nos presenta.

Los pensamientos positivos, en cambio, provocan todo lo contrario a nivel emocional. Estamos convencidos de que, sea cual sea la situación en la que estemos, encontraremos la manera de resolverla sin salir perjudicados. De ahí que tengamos manifestaciones de felicidad, bienestar, amor y, sobre todo, salud física.

Hemos de tener claro que un pensamiento positivo nunca puede generar una emoción negativa, de la misma manera que una emoción positiva nunca irá precedida de un pensamiento negativo. Independientemente de cómo sea la situación que la vida nos presenta, lo que determinará un pensa-

miento u otro será la interpretación que se haga de ella. Una actitud adecuada ante dicha situación, aunque ésta no nos sea muy propicia, puede favorecer la aparición de pensamientos más adaptativos que nos ayuden a buscar soluciones a lo que estamos viviendo. De esta forma nos sentiremos mejor al confiar en que vamos a superar esa barrera.

¿Qué beneficios concretos produce el pensamiento positivo?

- — Potencia el optimismo y con él la valoración que uno hace de sí mismo (autoestima). Nos sentimos más preparados para resolver problemas y establecer relaciones.
- — Ayuda a que nos reconozcamos en un estado de paz interior que favorece la comunicación con uno mismo y con los demás.
- — Activa la voluntad de la persona por resolver cualquier situación, acompañada de una acción que ayude a dicha resolución.
- — Supone un incremento de la creatividad, lo que favorece muchísimo el estado de ánimo.
- — Mejora la memoria y la atención, al no tener «ruidos» que distorsionen esta forma de pensar.
- — La variabilidad de la frecuencia cardíaca se normaliza, lo que ayuda al buen funcionamiento del organismo.
- — Normaliza el nivel de azúcar en sangre.
- — Disminuye la tensión arterial.
- — Favorece el estado de relajación reduciendo las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol).
- — Favorece la secreción de endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad.

Os estaréis diciendo: «Sí, todo eso está muy bien, pero ¿cómo lo aplico en mi cotidianidad?». Para dar respuesta a esta incertidumbre me voy a detener en el último punto: las endorfinas.

Todos ansiamos encontrar la fórmula de la felicidad, pero pocos creemos saber su composición. Como hemos podido ver, la felicidad es un estado interno que depende en gran medida de nuestro patrón de pensamiento, pero ¿sucede algo más en nuestro cerebro que favorezca dicho proceso? Sí, el trabajo de las endorfinas.

¿Qué son las endorfinas? Se trata de un grupo de hormonas que se forman naturalmente en el cerebro y que al ser liberadas aumentan el umbral del dolor, favoreciendo de esta manera una sensación analgésica que hace que se alcance el estado de bienestar emocional. Químicamente son parecidas a la morfina. Como cualquier componente del cerebro, ayudan a otras funciones del organismo, en este caso a otras hormonas. Es por ello que favorecen la producción de hormonas sexuales, están implicadas en la sensación de hambre y son importantísimas para la regulación del sistema inmunitario.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro cerebro para que produzca endorfinas? Exponiéndolo a sensaciones agradables, como la música, la comida, los olores, el acto sexual, el ejercicio físico, la risa, los baños de sol, las aficiones e incluso el contacto con sustancias picantes. En definitiva, cualquier actividad o situación en la que experimentemos ese sentirse bien. Viene a ser un bucle que se retroalimenta, hacer lo que nos gusta produce endorfinas y a su vez las endorfinas hacen que las cosas nos gusten.

Quizá no sepamos lo que nos gusta en un momento dado, porque nuestro sistema emocional parece taparlo cuando no nos sentimos muy bien, pero algo sí tenemos claro: sabemos lo que no nos gusta. Éste es un buen punto de partida para entrenar nuestra mente a que sea más positiva. Es tan importante ejercitar el cerebro en su parte racional como en su parte emocional, por lo que dedicarse un tiempo para sentirse bien se convertirá en la mejor de las medicinas. Por tanto, si conseguimos con nuestra actitud tener una mente positiva y, sobre todo, receptiva a los momentos agradables que vi-

vimos, nos estaremos acercando mucho más a la tan ansiada fórmula de la felicidad.

El doctor Wayne Dyer afirma que «te conviertes en lo que piensas, quieras o no». Si creemos que somos unos inútiles, que no valemos para nada y que nadie nos quiere, viene la vida y lo hace realidad. Es por ello que, puestos a pensar, hagámoslo en positivo para construir un presente mucho más equilibrado.

Es más sencillo de lo que en un primer momento pueda parecer. Si aprendemos a reconocer en nuestro pensamiento las limitaciones (malestares) que nos presenta, cambiarlas por ideas o afirmaciones positivas nos proporcionará una paz interior que hará que nos comprendamos, nos aceptemos y nos perdonemos, eliminando así todo «ruido» y escogiendo lo que queremos en todo momento. A veces es algo tan simple como quitar el prefijo *im-* de la palabra *imposible*.

El primer paso siempre será cambiar la forma de pensar, y para ello debes creerte capaz de hacerlo. La imaginación será nuestra aliada en el cambio, debemos visualizarnos en aquello que queremos atraer a nuestra vida y estar convencidos de que llegará en el momento adecuado. Repetir por repetir ideas que tú mismo consideras inalcanzables no producirá un cambio en el pensamiento. Evidentemente, este cambio no se va a dar de un día para otro y al principio nos sentiremos un poco ridículos al forzarnos a pensar en ideas positivas que no consideramos muy viables, pero no pasa nada, toda trascendencia necesita un período de adaptación, lo importante es no desistir.

El mero hecho de tomar conciencia de que nosotros tenemos el control sobre el estado emocional que nos provoca determinada situación hace que nos sintamos más alegres y seguros, ya que de repente nos reconocemos como los dueños absolutos de nuestras propias vidas, hemos dejado de ser unas marionetas en manos de otros a los que un día otorgamos tal poder.

Desde esta perspectiva, los obstáculos o crisis a los que nos enfrentamos son una excelente vía para conocernos dentro del malestar y crecer personalmente en el camino del desarrollo como seres humanos. Dejamos de ver los errores como fracasos y comenzamos a transmutar esa experiencia de forma que nos resulte beneficiosa o necesaria para seguir evolucionando.

Prestar atención a lo que uno dice resulta muy eficaz para identificar el reflejo emocional de nuestros pensamientos internos. En definitiva, la felicidad, como dijo Gandhi, se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía. Sabiendo esto, utilicemos la palabra como herramienta que nos ayude a trabajar este cambio en los patrones cognitivos de nuestra mente (pensamiento).

Será con *afirmaciones positivas* como lograremos modificar el pensamiento a través del uso del lenguaje. Se trata de que te creas lo que te dices, no sólo que te quedes con las palabras: «Me quiero», «me valoro», «soy capaz»... Anímate a potenciar aquello que quieres atraer y tu pensamiento abrirá el camino emocional que te ayudará a alcanzarlo.

¿En qué consisten exactamente las afirmaciones positivas? En formular, de forma deliberada, frases positivas en relación a tu vida. Debes pronunciarlas en voz alta o escribirlas para hacerlas más conscientes. No importa en qué momento del día las digas, cualquier momento es idóneo cuando se trata de trabajar el pensamiento positivo.

A fuerza de habituarnos a decirle a la mente aquello que queremos, se irán produciendo pequeños cambios que ayudarán a que empecemos a ver el mundo desde otra perspectiva. Percatarnos de este poder nos hace comprender que nosotros podemos ser nuestros propios sanadores.

Louise L. Hay decía que ella siempre recomendaba a las personas que acudían a sus talleres ponerse frente al espejo y pronunciar dichas afirmaciones, porque mirarse a los ojos ayuda a la propia aceptación. El darte cuenta de que te rechazas o infravaloras cuando dices algo positivo respecto a ti mis-

mo te hace reflexionar sobre la responsabilidad de verte convertido en el carcelero de tu propia existencia.

Hace un tiempo una marca de cosméticos contrató al artista forense Gil Zamora para hacer un experimento sobre la percepción que las personas tienen de sí mismas en comparación con la percepción que tienen los demás sobre ellas. El experimento consistía en llevar a una mujer a un estudio donde no había estado nunca. Al entrar, Gil estaba de espaldas frente a una mesa de dibujo y una cortina lo separaba del confortable sillón donde ella se sentaba. Él tenía que preguntarle cómo era su rostro, qué destacaba de él, etc. Y realizaba un retrato según esta descripción. La única consigna que la mujer recibió antes de entrar es que debía ser amigable con la persona que había en la sala previa al estudio. Al salir, la persona con la que había estado en la sala entró. Gil, que tampoco la podía ver, le preguntó cómo era físicamente la mujer que acababa de salir y realizó un nuevo retrato. Al comparar ambos dibujos había claras diferencias en ellos. El primero se veía más apagado, triste, de más edad, melancólico; en cambio, el segundo era todo lo contrario, radiaba felicidad, alegría y belleza. ¿Qué había cambiado? La percepción que la primera mujer tenía de sí misma. Tomar conciencia de ello le hizo percatarse de cuánto esa percepción le había afectado en la toma de decisiones de su vida, los trabajos que aceptaba, los amigos con los que quedaba, la relación con sus hijos, etc. Fue un gran impacto existencial y a la vez una gran enseñanza, ya que a partir de ese momento podría cambiar su forma de verse y trabajar su autoestima hasta aceptarse tal y como es.

Desde mi propia experiencia puedo deciros que en una época complicada de mi vida, en la que me sentía muy mal y no encontraba explicación a lo que me estaba pasando, decidí poner en práctica esta serie de afirmaciones positivas... total, no tenía nada que perder. Al principio era muy escéptica, no creía en absoluto que se produjese en mí ningún cambio positivo. Luego entendí que no basta con pronunciarlas, sino

que, a nivel emocional, hay que creer en lo que estamos diciendo, pues si no creo en lo que digo difícilmente se hará realidad. No empecé a notar estos cambios hasta que creé Ciara Molina Psicóloga Emocional. El hecho de compartir con los demás mis conocimientos, sólo con la intención de hacerles sentir bien, hizo que me diese cuenta de que mi vida iba mejorando a medida que ayudaba a otros a mejorar la suya. A todos mis pacientes les digo lo mismo: «El espacio virtual me ha ayudado mucho más a mí que a cualquiera de vosotros y cuando uno tiene en su poder los conocimientos y herramientas psicológicas necesarias para alcanzar el equilibrio emocional es humanamente imposible no transmitirlos a los demás para que los utilicen en beneficio propio».

Sensación, emoción y sentimiento

El objetivo de trabajar pensamiento, emoción y conducta es alcanzar lo que los psicólogos Peter Salovey y John D. Mayer, de la Universidad de Yale, denominaron allá por los años noventa *inteligencia emocional*, expresión que años más tarde popularizó el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman. Todos coincidían en definirla como la habilidad de percibir, entender, razonar y manejar las emociones de uno mismo y de los demás. Además, incluye la capacidad de ser conscientes de estas emociones y cómo afectan e interactúan con el resto de inteligencias, principalmente sobre las denominadas cognoscitivas o tradicionales.

Con frecuencia llegan a mi consulta pacientes a los que resulta difícil describir «cómo se sienten» o «lo que sienten» ante una determinada situación o persona. Pueden hablar de cosas concretas, pero entender el mundo emocional que experimentan les resulta muy complejo. Dentro de este caos mental necesitan encontrar a alguien que los ayude a comprenderse e identificarse, buscando de esta manera aliviar la tensión acumulada ante tal incertidumbre. Mi tarea como

psicóloga será ayudarlos a distinguir y reconocer las emociones en ellos mismos y en los demás, para posteriormente enseñarles a expresarlas.

Sensación, emoción y *sentimiento* son tres conceptos que tendemos a confundir con asiduidad. Solemos emplearlos para describir nuestro sistema emocional, pero nos cuesta diferenciar claramente qué significa cada uno de ellos. Como necesitamos identificarlos para después potenciarlos o gestionarlos de modo que no nos sean adversos, primero deberemos aclarar qué significan.

Entendemos por *sensación* la impresión meramente física percibida a través de los sentidos. Por ejemplo, la sensación que nos produce el olor de un bebé, una buena comida, ciertos tipos de música, un ruido estridente, etc.

Las *emociones* son la respuesta que aparece después de la percepción de la sensación. Se manifiestan de manera abrupta y en ellas no interviene la parte racional. Podríamos decir que se trata de la primera reacción frente a una situación antes de actuar tras haber generado un pensamiento asociado. Al tratarse de estados afectivos internos, nos indican necesidades, deseos, motivaciones, ilusiones, etc.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizajes, carácter, actitudes y creencias, tal y como comentábamos en el apartado anterior. Si yo considero que hablar en público es verme expuesto interiormente y eso no me gusta, sentiré miedo. En cambio, si veo esta misma situación como una oportunidad para exponer al resto mi pensamiento y forma de actuar, la emoción asociada será mucho más placentera.

La mayoría de autores coinciden en diferenciar ocho emociones básicas, cuatro primarias y cuatro secundarias. Todas ellas tendrán diferentes maneras de manifestarse.

Entendemos por *emociones primarias* aquellas presentes desde nuestro nacimiento:

1. Alegría: diversión, euforia, sensación de bienestar, gratificación.
2. Cólera: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
3. Miedo: anticipación de un peligro o amenaza que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
4. Tristeza: melancolía, soledad, pesimismo.

Las *emociones secundarias,* en cambio, dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia existencial:

1. Amor: aceptación, afinidad, confianza.
2. Aversión: disgusto, asco, repugnancia.
3. Sorpresa: asombro, sobresalto, desconcierto.
4. Vergüenza: culpa, pena, remordimiento.

Casi nunca se manifiestan de forma aislada, suelen combinarse entre sí. Por ejemplo, un cuadro de ansiedad viene acompañado por emociones de miedo, pesimismo e irritabilidad, mientras que la sorpresa ante la noticia de un embarazo deseado lo hace de la mano de la alegría y el amor.

¿Qué será entonces el *sentimiento*? La expresión mantenida en el tiempo de las emociones.

Con unos ejemplos lo vamos a ver muy claro:

— Tengo problemas de comunicación con mi jefe, no me siento valorado y al considerar que no me puedo explicar comienzo a sentir cómo la ira se apodera de mí. Si no consigo canalizar esta ira para mejorar mi relación laboral, con el tiempo acabará por convertirse en un sentimiento de odio hacia él o la situación en concreto.

— Tras muchos años de solicitar una subvención que me ayude a crear mi propio laboratorio, recibo la noticia de que me ha sido concedida, la alegría me invade, mis

sensaciones corporales son de plenitud y vivo el proceso con un inmenso sentimiento de felicidad.

Las emociones están asociadas a las respuestas fisiológicas del cuerpo; en cambio, los sentimientos se vinculan a la percepción de las emociones a través de la mente. Por tanto, el equilibrio metabólico de la persona es imprescindible para alcanzar el sentimiento de tranquilidad que tanto ansiamos, el llamado bienestar emocional. Cuando yo tengo un miedo se crea un conflicto fisiológico interno. Esta falta de armonía, esta crisis, al ser percibida provoca el sentimiento de malestar. De la misma manera, siento placer al percibir que mi cuerpo funciona bien. Por tanto, para que haya sentimientos es necesario un sistema nervioso con la capacidad de proyectar en imágenes las emociones, para posteriormente hacerlas conscientes.

En conclusión, podemos decir que simulando pensamientos y emociones positivas el cerebro se puede autoengañar para favorecer o huir de los estados emocionales que estemos viviendo: tenemos el poder de cambiar nuestra vida y con ello favorecer el equilibrio emocional. Suele ser algo que subestimamos con frecuencia, a pesar de que es básico para la supervivencia como individuo y como especie.

Por ello deberíamos establecer, como objetivo educacional propio y de nuestros niños y jóvenes, sistemas que enseñen a organizar nuestras emociones de forma que podamos favorecer las positivas, y entender y canalizar las negativas. No se trata de diferenciar entre gente buena y gente mala, todas las emociones son inherentes al ser humano.

Educación emocional versus educación curricular

Hasta el momento hemos aprendido que pensamiento, emoción y conducta son eslabones de una misma cadena, que ayudan de forma complementaria a la persona a sobrevivir

individual y colectivamente ante las situaciones que la vida le plantea. Partiendo de esta premisa, no sería descabellado pensar que necesitamos de la educación para conseguir que el individuo aprenda a conocerse a sí mismo, en el término amplio de la palabra, y así poder entenderse y relacionarse armoniosamente con los demás. ¿Creéis que en la actualidad se nos educa de esta manera dentro y fuera de nuestras escuelas?

Todos los organismos administrativos están de acuerdo en que la educación es el punto de partida desde el que se desarrolla la persona. Entonces ¿por qué clasificarla por jerarquías o capacitaciones? ¿No somos todos seres humanos que necesitamos desarrollarnos para crecer? Si somos seres únicos en pensamiento, emoción y conducta, se entiende que no todos tenemos las mismas cualidades, capacidades o debilidades ante una misma situación. ¿Por qué entonces se nos exige que todos lleguemos al mismo nivel educativo y al mismo tiempo? Resulta un contrasentido, ¿no creéis? Nos enseñan a competir, por lo que en esta carrera de fondo habrá vencedores y vencidos, ambos afectados positiva o negativamente en su estado de ánimo según los resultados obtenidos.

Cuando me dispuse a plasmar mis conocimientos en este libro me pregunté cuántas cosas de las estudiadas en la carrera recuerdo en la actualidad. Y lo que recuerdo, ¿es porque realmente lo estudié en la universidad o porque día a día me voy retroalimentando de nuevas vertientes didácticas que me ayudan a desempeñar mi profesión? La respuesta a estos interrogantes me impactó: si echo la vista atrás, la mayor parte de lo estudiado en los cuatro cursos académicos que dura la licenciatura había caído en el saco del olvido. Empecé a preguntar a colegas de profesión para ver si sólo me pasaba a mí. Todos llegaron a la misma conclusión que yo: memorizamos, pero no aprendemos. Esto me llevó a plantearme si es el alumno el que falla, o es el sistema el que está mal planteado. ¿Son más importantes los resultados curriculares del alumno o el esfuerzo que hace por mejorarse a sí mismo?

El tipo de educación en el que nos sustentamos sólo focaliza su atención en determinadas capacidades, basadas en asignaturas. Está demasiado centrada en los contenidos que los organismos consideran idóneos, obviando de esta manera otro tipo de disciplinas más creativas o artísticas que ayudarían en mayor medida al crecimiento personal del alumno, a ese encontrarse y hacerse a sí mismo. Estos conocimientos, como hemos visto, no prevalecen mucho tiempo, lo que se convierte en una fuente de estrés: parece que uno tenga que estar examinando durante toda la vida su valía. Si tenemos en cuenta que el conocimiento no es algo estático, sino que cambia constantemente en función de nuestra evolución como personas y como sociedad, ¿por qué tenemos un sistema educativo que sí lo es?

Educar se ha convertido en un proceso de reproducción de contenidos que favorecen la competencia, el individualismo, la discriminación, el materialismo, etc., olvidándose de los valores humanos en los que deberían basarse: amistad, solidaridad, armonía, bondad, colaboración, equilibrio, generosidad, honestidad, nobleza, tolerancia, etc. No pretendo decir que todos los docentes estén incapacitados: ellos hacen lo que el sistema les dice que tienen que hacer, y además son personas que tampoco han sido educadas de otra manera, por lo que no se puede enseñar lo que no se sabe.

Lo mismo pasa en la educación transmitida de padres a hijos. O en mi profesión, con los test psicotécnicos, o con cualquier tipo de evaluación similar que se rija por el sistema de pregunta y diferentes alternativas de respuesta, ya que obligan a la persona a elegir una u otra opción, aunque no haya ninguna con la que se identifique. Es por ello que en mis evaluaciones huyo de este tipo de pruebas, que en mi opinión poco aportan al trabajo terapéutico que hago con mis pacientes, basándome en la premisa de que son individuos únicos. En muchas ocasiones se acercan a mí jóvenes que me preguntan si les puedo pasar un test vocacional para elegir la carrera universitaria en la que van a ingresar en un futuro próximo.

A todos les contesto lo mismo: elige tu profesión por tu sentir, no por lo que mida un cuestionario, porque en tu voluntad, actitud y aprendizaje hallarás los resultados que buscas. No hay nada más gratificante que trabajar de lo que a uno le gusta, ya que entonces no lo sentirás como una obligación, sino como un disfrute. No construyas tus propias barreras, derrumba los muros que te separan de aquello que quieres ser.

El objetivo de cualquier sistema educativo debe ser encontrar un espacio donde el alumno pueda crecer personalmente, para así alcanzar una mejor calidad de vida. En cambio, la escuela, tal y como está constituida, tiene poca capacidad de responder a las necesidades particulares de cada uno. La función primordial será, por consiguiente, ayudar a que la persona encuentre su camino hacia el desarrollo. Si tenemos en cuenta que desde que nacemos tenemos la capacidad de crear y observar, aprovechemos la educación para potenciar esta curiosidad en vez de coartarla. No nos fijemos sólo en la capacidad de razonamiento, hagamos consciente la parte creativa y fantasiosa, ya que de por sí somos dados a preguntar sobre todo aquello que no entendemos.

Si queremos conseguir que los niños se conviertan en adultos emocionalmente sanos, hemos de dejarlos ser lo que ellos quieran ser. Hay que perder el miedo a que sean espontáneos o rebeldes, ya que a partir de estas conductas es como expresan su verdadero sentir interno.

La ausencia de competitividad entre los alumnos, por otro lado, hará que las relaciones sociales mejoren, y al no sentirse rivales se ayudarán mucho más los unos a los otros. Necesitamos relacionarnos con los demás para sobrevivir, así que encontramos una pauta mucho más favorecedora que las de la educación curricular. Dejamos de movernos por una necesidad —la necesidad de llegar a donde nos dicen que debemos llegar—, para pasar a aprender por el placer de aprender, aspecto este último más relacionado con la buena autoesti-

ma. Al no haber una presión sobre la adquisición de conocimientos, los alumnos disfrutarán más del proceso y obtendrán mejores resultados. Muchos de los malestares de su etapa adulta ya no resultarán una barrera infranqueable, puesto que dispondrán de las herramientas y las capacidades necesarias para afrontar cualquier obstáculo. Su proceso de adaptación al cambio será mucho menos traumático. Personalmente, puedo decir que hasta que no enfrenté el miedo a mostrar mi psicología de forma autónoma con mi propia consulta *on-line*, no empecé a sentirme bien. El asumir que mi camino era ése y no otro, por mucho que me hubiese empeñado en trabajar de cualquier cosa para llevar dinero a casa, fue lo que hizo que algo se despertase en mí. De repente notaba como si flotase al andar por la calle. Recuerdo haber comentado esta sensación con una amiga y nunca olvidaré sus palabras: «Eso es la felicidad, la reconexión con uno mismo». Ciertamente así fue, tomé conciencia de la cantidad de años que pasé perdida dentro de mi propia mente por no afrontar mis malestares. He de decir que, aunque no fue un proceso fácil, me sirvió para ser quien hoy día soy. Ahora puedo afirmar que es lo mejor que me pudo pasar.

Muchas veces les digo a mis pacientes que para superar el estado emocional adverso que los trajo hasta mí deben volver a pensar, emocionarse y actuar como niños. Es triste ver cómo gran parte de ellos responde que la ingenuidad hará que el mundo los devore. Me apena ver cómo la sociedad puede cambiar tanto la esencia pura del ser humano. Uno de los motivos principales por los que decidí dedicarme a esta profesión fue precisamente para intentar cambiar esta perspectiva tan derrotista que se tiene del mundo, cosa que sólo se puede lograr a través de una reflexión consciente. Trato de proyectar un poco de luz a toda esta oscuridad que nos rodea. Si consigo llegar tan sólo a un corazón apagado, ya habrá merecido la pena.

Nuestro motor será el amor, necesitamos de él durante el desarrollo de toda nuestra vida. Es la base de la relación con

los demás, la protección, la seguridad, la aceptación de uno mismo, y se expresa de muchas maneras, a través del lenguaje, del contacto corporal, del respeto, la confianza, etc. Si a un niño le proporcionamos alimento, seguridad y amor, no necesita nada más, crecer es algo innato en él.

Cuando comento a mis pacientes que no les haré un diagnóstico estandarizado asignando un nombre técnico a lo que les sucede, su primera reacción es de sorpresa. Vienen con la necesidad de encontrar una definición que dé respuesta a sus malestares. Al explicarles que ponerles una etiqueta (depresivo, ansioso, etc.) haría que el proceso terapéutico estuviese condicionado por la necesidad de demostrar que su sintomatología encaja dentro de determinados parámetros, empiezan a relajarse. De repente dejan de verse como enfermos y su recuperación es mucho mayor y más rápida.

Lo único que conseguimos con las etiquetas es condicionar a la persona y su entorno, ya que tanto ella como el resto empezarán a actuar en consecuencia. No hay nada más limitador en un proceso de mejora emocional. Aplacamos el potencial que hay dentro de cada uno de nosotros, potencial que necesitaremos para resurgir cual ave fénix. Algo similar pasa con los roles, no escritos, que se crean en las familias. Se da por hecho que cada miembro tiene una función dentro de ésta, y que actúa o reacciona siempre de la misma manera según lo que consideramos que es su carácter o personalidad; se niega así cualquier posibilidad de crecimiento y desarrollo que se haya podido dar en él. ¿Estamos preparados para entender que todos seguimos nuestro camino y que no por ello se discrimina, ignora u ofende a los demás?

A todo esto lo llamaremos *educación emocional.* Hay tantos caminos como alumnos, y todos son válidos. Las emociones serán la base que nos ayudará a tomar las decisiones que consideremos idóneas para nuestro desarrollo. Sentir será lo que determine mi patrón de comportamiento. Tan importante es que uno se sienta reconocido como aprender a expresarse emocionalmente. Dentro de un ambiente como el

que describimos, esto no supondrá ningún problema. Algo parecido pasa en las terapias; al principio se empieza con mucho miedo, la persona no sabe qué se va a encontrar y tampoco tiene la habilidad expresiva para hablar de su estado emocional. Pero a medida que el proceso va avanzando, que identifica la sesión como un entorno seguro donde no va a ser juzgada, todo empieza a fluir con mayor facilidad. ¿Qué ha cambiado? Ha encontrado en el psicólogo una persona que la acompañe en su crecimiento ofreciéndole simplemente lo que necesita para avanzar por sí misma.

¿Qué papel tiene la familia en todo este proceso? Son sus pilares. Esta nueva forma de entender el proceso de desarrollo no sería posible sin la implicación de los padres. De nada sirve que nos eduquen emocionalmente en la escuela si cuando llegamos a casa no se aplica. Por ello soy partidaria de la existencia de *escuelas de padres*, que desaprendan lo aprendido hasta el momento y construyan nuevas formas de relacionarse consigo mismos y con los demás. Gandhi dijo: «Sé tú el cambio que quieres para el mundo». ¿Te animas a cambiar?

El objetivo final es alcanzar la felicidad. Es el estado ideal que propiciará que me sienta bien conmigo mismo, me motivará a seguir conociéndome, a romper con los límites que me vaya encontrando y a cooperar con los demás para crecer juntos. En ese estado de paz interior me mostraré tal como soy, sin miedo a ser juzgado. Esto me recuerda una publicación que hice hace algún tiempo en mi página de Facebook Ciara Molina Psicóloga Emocional donde mencionaba que había terminado una sesión donde la otra persona y yo acabamos con lágrimas en los ojos. Titulé la publicación «Sanando almas» y la ilustré con una escultura de los York House Gardens, donde se podía apreciar a una mujer dentro de un pozo y a otra tendiéndole la mano para rescatarla. A pie de foto describí el impacto emocional que se produjo con la siguiente frase: «No hay nada más bonito que ver cómo tocas el alma de una persona, sintiendo de esta manera que ambas

formáis parte del mismo camino». La recepción de este episodio fue muy positiva, sin embargo, pude constatar que muchos colegas profesionales estaban disconformes con mi proceder y me acusaron de falta de profesionalidad. En aquellos instantes me pregunté: «¿Realmente la gente está preparada para mostrarse abiertamente, sin miedo al qué dirán?».